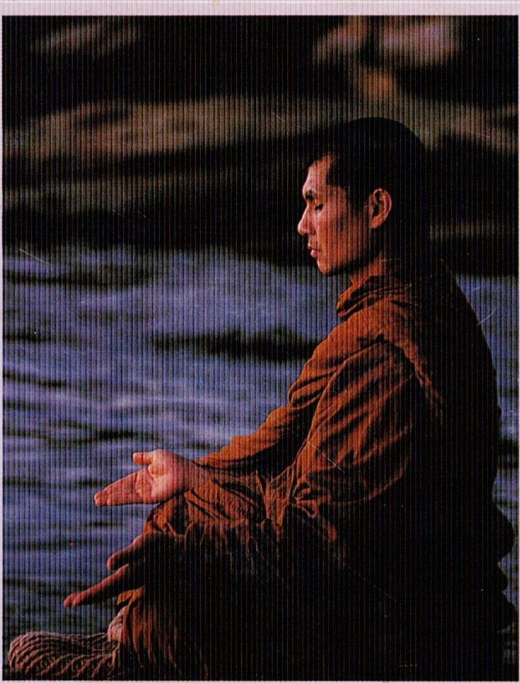


การฝึกจิต

ขออวยพรให้แก่ผู้ใฝ่ใจในการศึกษา
และปฏิบัติธรรม จงเจริญรุ่งเรือง
และเริ่มเห็นดวงธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป
ด้วยอำนาจคุณพระและกุศลนี้เทอญ

[illegible]

๑ มกราคม ๒๕๓๕

สุญญตาราม

หากท่านผู้ใดมีจิตกุศลจะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดแจ้งให้มูลนิธิธรรมลีลาทราบก่อน
หากพิมพ์จำหน่าย ขอสงวนลิขสิทธิ์

ISBN 974-88723-4-3

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๓๔ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
โดย กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๓๔ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
โดย ตระกูลมณีไพโรจน์

พิมพ์ครั้งที่ ๓ กันยายน ๒๕๓๔ จำนวน ๖,๕๐๐ เล่ม
โดย ตระกูลมณีไพโรจน์

พิมพ์ครั้งที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๓๔ จำนวน ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม
โดยกองทุนสุญญตาธรรมทาน

มูลนิธิธรรมลีลา

สงวนลิขสิทธิ์

มูลนิธิธรรมลีลา
ตู้ ปณ. ๒๔ ราชเทวี
กรุงเทพมหานคร ๑๐๔๐๐
โทร. ๒๑๕-๖๔๑๓, ๔๖๗-๑๕๔๐
Fax. ๒๑๕-๗๒๖๖

คำนำ

โดยเหตุที่ กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมมีจิตกุศล ตั้งใจจัดพิมพ์ธัมโมวาทของพระอาจารย์ยันตระ อมโร เพื่อถวายพระอาจารย์แจกเป็นธรรมทานแก่สมาชิกของกลุ่มฯ และผู้สนใจทั่วไป ทางมูลนิธิธรรมลีลาขออนุโมทนาเป็นอย่างยิ่ง จึงได้คัดเลือกธัมโมวาทชุดนี้ให้แก่กลุ่มฯ เพื่อนำไปดำเนินการจัดพิมพ์ ซึ่งมูลนิธิธรรมลีลา ขอกราบขอบพระคุณ พระดุษฎี เมธงฺกุโร ที่ได้เมตตาตรวจแก้ไขต้นฉบับ พร้อมกับตั้งชื่อธัมโมวาทชุดนี้ว่า *"การฝึกจิต"* ด้วย

หลังจากแจกเป็นธรรมทานไปแล้วระยะหนึ่ง ปรากฏว่ามีผู้สนใจขอกันมาเป็นจำนวนมาก อีกทั้งพระอาจารย์ยันตระ อมโร ได้ปรารภว่า เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ดีมาก ตระกูลมณีไพโรจน์ จึงได้จัดพิมพ์ถวายอีก ๒ ครั้ง เป็นจำนวนทั้งสิ้น ๑๑,๕๐๐ เล่ม มูลนิธิฯ ใคร่ขออนุโมทนาเป็นอย่างยิ่ง

แม้จะจัดพิมพ์ไปแล้วเป็นจำนวนมากก็ยังมิเพียงพอแก่ความต้องการของสาธุชน มูลนิธิฯ จึงเห็นควรจัดพิมพ์อีกครั้งหนึ่งในวโรกาสปีใหม่ ๒๕๓๕ เพื่อถวายพระอาจารย์ยันตระ อมโร แจกเป็นธรรมทานสำหรับผู้ใฝ่ใจในธรรมทั้งหลาย โดยได้รับความสนับสนุนการจัดพิมพ์จากผู้มีกุศลจิตหลายท่าน อาทิเช่น คุณประเสริฐ ศรีสุรางค์ คุณชลัช มานะเลิศ ตระกูลมณีไพโรจน์ กองทุนบูชาธรรมในพระอาจารย์ยันตระ เป็นต้น

ขออำนาจคุณพระและกุศลที่ท่านผู้มีจิตศรัทธาอันแรงกล้า อันทำให้การจัดพิมพ์หนังสือสำเร็จลุล่วงด้วยดี จงเป็นปัจจัยนำท่านให้บรรลุธรรม ดำรงอยู่ด้วยธรรม และถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท จนสามารถล่วงทุกข์ทั้งปวงได้ทุกท่านเทอญ

คณะผู้จัดทำ

ธันวาคม ๒๕๓๔

การฝึกจิต

ธัมโมวาท โดย พระอาจารย์ยันตระ อมโร
ณ ถ้ำวัวสุญญตาราม บ้านแม่สุยะ ต.ห้วยผา
อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน
ในพรรษา ปี พ.ศ. ๒๕๒๕

บัดนี้เป็นเวลาที่เราจะได้พากันฝึกหัดอบรมทางด้านจิตใจ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่า *จิตตํ ทนตํ สุขาวหํ จิตที่ฝึกแล้วนำสุขมาให้* ผู้ที่ฝึกฝนจิตดีแล้วหรือผู้มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองใจดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ตน

ขอให้เราทั้งหลายพากันตั้งจิตสำรวมใจ ดูเข้าไปภายในตัวของตัวเอง โดยสลัดตัดทิ้งเรื่องอื่นสิ่งอื่นภายนอก ไม่ว่าจะเป็นความกังวลที่เป็นเรื่องอดีต เรื่องอนาคต เรื่องอะไรสิ่งใด ให้สลัดตัดทิ้งออกไปทั้งหมด แล้วพากันพิจารณาดูตัวของตัวเองในขณะปัจจุบันนี้

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า บุคคลใดตามดูใจตน บุคคลนั้นจะมีโอกาสรู้จักใจของตน และบุคคลจะตามดูใจของตน ก็ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ ก็คือการเข้าไปกำหนดระลึกรู้ และรู้ตัวทั่วพร้อม ในสภาพความรู้สึก ความเป็นไป อ่านดูใจ อ่านดูความรู้สึกในจิตใจ ในอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด ด้วยการเข้าไปดูเฉย ๆ **บุคคลใดตามดูใจของตน** ด้วยความเป็นธรรม รู้จักควบคุมจิตของตน **บุคคลนั้นจะรอดพ้นจากบ่วงมาร** นี่เป็นคำกล่าวของพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

ทำไมเราต้องมาฝึกอบรมจิตใจ ต้องมาตามดูจิตใจ ต้องมาสังเกตดูใจ เพราะตัวของตัวเองส่วนใหญ่ไม่ว่าใครทั้งหลาย ส่วนมากมักจะมีความพลั้งเผลอได้ง่ายเป็นธรรมดา คนเรามีลักษณะที่เป็นความบกพร่องอย่างหนึ่งประจำตัวของทุกคน สำหรับคนสามัญชนที่ไม่ได้ฝึก และแม้คนฝึกแล้ว แต่ยังเป็นผู้อ่อนอยู่ เป็นผู้ใหม่อยู่ ยังไม่บริบูรณ์ มักจะมีความเผลอไผล หลงใหลได้ง่ายเป็นธรรมดา

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงสอนว่า *สติ สพฺพตฺถ ปตฺถิยา สติจำปรารถนาในที่ทั้งปวง* สติมีความสำคัญมาก คือการที่เราจะทำ พูด คิดอะไร เมื่อเรามีสติเข้าไประลึกรู้ก่อน กำหนดก่อน และพิจารณาให้รู้ตัวทั่วพร้อมในขณะทำ พูด คิด เราเรียกรวมความว่า **สติ** แต่ที่จริงเมื่อแยกอาการโดยความหมายเรียกตามภาษาบาลีว่า **สัมปชัญญะ** คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในขณะทำ พูด คิด และต้องเป็นสติในองค์มรรค เป็นสัมมาสติ คือ สติที่ระลึกชอบ เป็น

สติที่ตั้งอยู่ในความถูกต้อง ระลึกน้อมไปในอาการที่ให้เกิดธรรมะเจริญไปในทางที่เป็นธรรมะ เมื่อมีสัมมาสติ ก็มีมิจฉาสติ คือระลึกไม่ชอบ เมื่อระลึกไปในทางที่ไม่ชอบ ไม่ถูก ไม่ตรง ไม่นึกน้อมไปโดยธรรมแล้ว ก็จะทำให้สตินั้นไขว้เขว สับสน วุ่นวาย ฟุ้งซ่านไปในอาการต่าง ๆ

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงสอนให้เราทั้งหลายมีสติเป็นกลางวางอยู่ด้วยอาการแห่งความปกติ ไม่เข้าไปยินดียินร้าย แต่สิ่งใดที่เป็นกุศล เป็นธรรมในเบื้องต้น พระองค์ก็ให้ธรรมนั้นเกิดขึ้นอยู่เสมอ ระลึกอยู่เสมอ ในสติทั้งหมด มีอยู่ถึง ๑๐ ประการ ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงวางไว้ เช่น ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเรียกว่า **พุทธานุสติ** ระลึกถึงพระธรรมเรียกว่า **ธัมมานุสติ** ระลึกถึงพระสงฆ์ก็เรียกว่า **สังฆานุสติ** ระลึกถึงลมก็เรียกว่า **อานาปานสติ** ระลึกถึงเรื่องความตายก็เรียกว่า **มรณสติ** ส่วนสติอื่น ๆ ก็มีอีกมากมาย ล้วนเป็นอนุสติทั้ง ๑๐ ที่เป็นองค์ของสมถะ

แต่**สัมมาสติ**ที่พระพุทธองค์ทรงเน้นลงไป และทรงสรรเสริญว่าเป็นทางที่เราควรปฏิบัติให้เข้าถึงองค์มรรคผลอย่างแท้จริงอย่างลึกซึ้งนั้น ต้องอาศัยสติใน**สติปัฏฐาน ๔** คือ สติที่ระลึกรู้ลงไปในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม รวมลงว่า รู้ในรูป-นาม และกาย-ใจ นั่นเอง

รูป-นาม ก็คือ กาย-ใจ กายทั้งหมดเป็นรูป ตอนนี้เราระลึกรู้อยู่ในกายในใจของเรา จิตที่ดูจิต จิตที่ดูกาย ใจที่กำหนดใจ ใจที่กำหนดกาย หรือจะแยกส่วนออกเป็นอาการที่จะพิจารณาในเรื่อง

ใดสิ่งใด ก็ไม่เกินไปจากรูป-นาม กาย-ใจ ในนี้เท่านั้น เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะอยู่ สังเกตอยู่ในปัจจุบันที่ตรงนี้ ขอให้เราทั้งหลายพากันนั่งกำหนดดู

กำหนดดู นั่นคือสติและสมาธิ จนกว่าจะตามรู้เห็นสภาวะพร้อมกับความสุขที่ลึกซึ้งลงไปกับความสงบที่เรามีความตั้งมั่นขึ้นตามลำดับที่เราเรียกว่าปัญญา การดูเฉย ๆ หยุดดูเป็นหนึ่งอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง ไม่ว่าจะกำหนดลมหรือดูที่ใจ ก็เป็นสมาธิ แต่สังเกตจนรู้สภาวะ ตามรู้ ตามเห็นสภาวะ จนละวาง ไม่เข้าไปหมายมั่นรู้ความเป็นไปของมัน จนรู้อะไรเป็นอะไรในสภาวธรรมนั้น ๆ และทำใจเป็นกลาง วางเฉยเสียได้ เรียกว่าปัญญา แสดงว่าปัญญารู้เท่าทันกองสังขาร รู้เท่าทันความเป็นไปในสภาวธรรมของรูป-นาม กาย-ใจ

ผัสสะทั้งหลายที่มารวมรู้อยู่ที่ใจ ผัสสะทั้งภายนอกภายในก็ใจนั่นแหละเป็นผู้รู้ทั้งหมด ถ้าไม่มีใจเสียอย่างเดียว เราไม่จำเป็นจะต้องมาบำเพ็ญธรรมะ ถ้าไม่มีจิตไม่มีใจ ก็ไม่ต้องมาแสวงหาอะไรทั้งหมด มันก็เป็นหัวหลักหัวตอ เป็นต้นเสา เป็นแท่งหิน เป็นก้อนแท่งทึบอะไรสักอย่างหนึ่ง แต่เมื่อเรามีจิตใจที่เป็นธาตุรู้อยู่ภายใน ก็อบรมใจนี้ให้รู้แจ้ง รู้จริง ให้รู้ละ รู้วาง ให้รู้ถูก รู้ควร จะได้ไม่หลงเมื่อเรามีตัวรู้ที่ปกติ คือ สะอาด สว่าง สงบ เป็นธรรมชาติที่เยือกเย็นผ่องใสเบาอยู่ภายในชีวิตจิตใจของเรา

ถ้าใจของเราดี เราจะทำ พูด คิดอะไร ก็ดีไปหมด แต่ใจคนเราไม่มีสมรรถภาพไม่ลึกซึ้งถึงขั้นที่เรียกว่า เข้าถึงความ

เป็นผู้สะอาด สว่าง สงบ ได้อย่างบริบูรณ์ตลอดสายตามวิถีของเขา ถ้าเราไม่ได้รับการฝึกฝนแล้ว เราก็ไม่สามารถที่จะฝึกใจหรือไม่สามารถจะทำใจได้เลย เพราะใจมันเคยหลงใหล มีอาการติดข้องหมองมัว มีอาการรับอารมณ์ หลงอารมณ์ ปรุงแต่งอารมณ์ ยึดถืออารมณ์

การที่เรียนรู้อารมณ์ให้แจ้งจริงในอารมณ์จนถึงขั้นที่สละละวาง ก็ต้องทำที่จิตใจทั้งหมด เราจะเห็นใจของเราเผลอ พอเวทนาเกิดขึ้น เราก็ไปรับอารมณ์เวทนาที่เกิดขึ้น มีความทุกข์ใจขึ้นในเวทนานั้น ผัสสะส่วนใด ใจก็เป็นผู้รู้ เข้าไปยินดียินร้าย ผัสสะอันเป็นที่ตั้งให้เกิดสุขเวทนา เราก็ไปตะครุบยินดีด้วยตัณหา ผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งความไม่ชอบใจ เป็นทุกขเวทนา เราก็ผลักต้าน เกิดความหวั่นไหว หวั่นกลัว ผลักต้านออกไป จิตใจก็เป็นทุกข์

จิตที่ประกอบด้วยความยินดีบ้างยินร้ายบ้าง มีอาการที่ดูดรั้งเข้าหาตัว แล้วก็ผลักต้านออกไป ใจจึงไม่ทรงตัวอยู่ในอาการแห่งความสงบเป็นอุเบกขา ถ้าเรารู้ความเป็นจริง เราจะสามารถอยู่เป็นปกติ เป็นกลางวางอยู่ด้วยความไม่หวั่นไหวในจิตใจ แต่คนเราธรรมดาทั้งหลายเคยชินในการรับอารมณ์ หลงอารมณ์ ยึดอารมณ์ คนเราหลงอารมณ์ก็หลงโลก หลงโลกก็หลงอารมณ์อยู่นั่นแหละ จึงทำให้รักบ้าง โกรธบ้าง เกลียดบ้าง กลัวบ้าง จิตใจเริงโลดหรือแล่นไปตามอารมณ์ของโลก และมีอาการซัดส่ายปรุงแต่งซับซ้อนอยู่ในจิตใจหลายชั้นหลายเชิงนัก เรียกว่ามีเมฆหมอก มีไฝฝ้ามาห่อหุ้มปรุงแต่งจิตใจมากมาย

พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ว่า **ใจของบุคคลที่ไม่ได้ฝึกก็เหมือนลิงป่า** เหมือนวานร ท่านเปรียบใจเหมือนวานร ท่านเปรียบใจเหมือนช้างป่า เปรียบใจเหมือนกับเสือ คือมีอาการไม่เชื่อง มีอาการโลดแล่นไปตามวิสัยที่เคยปล่อยตามใจ จะเห็นว่าลิงหรือวานรหรือช้างป่าก็ตาม ถ้าไม่ฝึก ก็เอามาใช้งานไม่ได้ จิตของเราก็เหมือนกัน ถ้าไม่ฝึกแล้วเอามาใช้งาน หมายถึงเราน้อมมาให้เกิดประสิทธิภาพในการงาน หรือการทำ พูด คิดอะไรให้มีประสิทธิภาพอย่างลึกซึ้งไม่ได้ เพราะจิตใจของเราถูกความปรุงแต่งของมายาต่าง ๆ เดี๋ยวยินดี เดี๋ยวยินร้าย เดี๋ยวหลง ปล่อยตามใจกิเลสอารมณ์ตัวเองมานาน บางครั้งไม่เป็นไปตามใจก็เสียใจ บางครั้งเกิดความหวั่นไหว เกิดความท้อถอย เกิดความหดหู่ เกิดความอ่อนเปลี้ยทางจิตใจ หมดกำลังใจ เมื่อใจไม่ได้ฝึก ใจนั้นก็สับสนอลหม่านว้าวุ่นไปในอาการต่าง ๆ

จิตเปรียบเหมือนน้ำ เมื่อถูกผงธุลีตะกอนต่าง ๆ เข้าไปซึบซาบแฝงอยู่ จนกระทั่งมันเข้าไปจับเกาะละลายอยู่ในนั้น แล้วก็นอนกบดานอยู่ในก้นบึ้งของดวงใจ เป็นตะกอนนอนก้นอยู่นี้แหละ มันเกิดความสกปรกและขุ่นมัวขึ้นได้อีกเมื่อถูกกระทบขึ้น เดิมทีเดียวน้ำใส พอขุ่นมากขึ้นด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง เราจะทำอย่างไรล่ะให้ใจสดใส ก็ต้องเอามากรองเอามากลั่นหาวิธีการ น้ำที่ใสก็มีความบริสุทธิ์แตกต่างกัน เช่น น้ำประปา น้ำโคลน น้ำคลอง น้ำในสระในบึง หรือจะเป็นน้ำฝน น้ำกลั่น น้ำเหล่านั้นก็เป็นน้ำ แต่มีความแตกต่างกัน จิตใจของคนเราก็

เหมือนกัน ที่เรามีอาการกลั่นกรองพิจารณาให้ลึกซึ้ง การฝึกฝนอารมณ์มากก็มีโอกาส เมื่ออบรมและลึกซึ้งถูกต้องด้วยความแยบคายที่พระองค์ทรงวางไว้ให้ ก็สามารถทำให้จิตใจบริสุทธิ์สดใสยิ่งขึ้น

บัดนี้ก็ขอให้เราทั้งหลายพากันเฝ้าดูใจของตนเองทุกลมหายใจเข้าลมหายใจออก อุบายวิธีนั้นมีมากมาย แต่อุบายเบื้องต้น คือทำให้ใจสงบเสียก่อน ก่อนที่จะพิจารณาให้เกิดปัญญา เพราะธรรมดาใจของเรามักมีอาการหวั่นไหว มีอาการซัดส่ายไปในอารมณ์ชอบคิดชอบนึก ผุดคิดเรื่องโน้นคิดเรื่องนี้ พอจะกำหนดควบคุมให้มันสงบอยู่ในอำนาจของตัว มันก็ไม่ค่อยสงบ เดี๋ยวมันมีเวทนาเดี๋ยวมันมีขันธมารมากวนจิต มันก็ไปรับเวทนา จิตมันเคยชินที่ยึดรูปยึดเวทนา เดี๋ยวไปห่วงเรื่องรูปร่าง เรื่องอิริยาบถ เดี๋ยวจิตก็ไปคิดเรื่องอะไรต่าง ๆ ที่เป็นอารมณ์ในอดีต เรื่องบุคคล สิ่งของเหตุการณ์ต่าง ๆ จิตใจจึงโลดแล่นไปสู่อดีตบ้างอนาคตบ้าง

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงสอนให้เราทั้งหลาย**เฝ้าดูใจของตนด้วยความปกติเป็นกลาง วางอยู่ในปัจจุบันนั่นเอง** ให้ดูตัวเองอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกในปัจจุบัน โดยการกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก เรียกว่า **อานาปานสติภาวนา** เป็นอันว่าเราเลือกกรรมฐานนี้ เพราะพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า *เราตถาคตเป็นผู้มากแล้วด้วยอานาปานสติ* คือ ระลึกลมหายใจเข้าหายใจออกอยู่ตลอดเวลา

ทีนี้การที่เราจะมีเวล่ำมากำหนดตรึกตรอง บางครั้งก็อาจจะยากสำหรับบุคคลที่มีภารกิจมาก เราจะมานั่งกำหนดลมหายใจอยู่ตลอดทั้งวันก็ไม่ได้ เราก็กำหนดเพียงว่า ช่วงเวลาใด เรามีเวลาว่างมาก เราก็มาตรึกตรองทบทวนโดยการกำหนดลมและตรึกดูใจ แต่หลักที่ต้องใช้อยู่เสมอคือ มีสติตามรู้ ดูให้รู้เท่าทัน เรียกว่า **กรรม-ฐาน**

คำว่า *ทำกรรมฐาน* ฐานไหนล่ะ? ฐานกาย ฐานวาจา ฐานใจ เราก็กำหนดดูใจ กำหนดตามรู้ใจ สังเกตดูในใจ เรียกว่า **บุคคลใดควบคุมใจ ระวังใจของตนเท่ากับระวังหมด** เมื่อดูใจอย่างเดียวมันก็เข้าไปเบรคหมด เรียกว่า เข้าไปยั้งไว้ ให้มันหยุด ให้มันเย็น เมื่อมันยั้งเข้าไปได้แล้ว มันก็มีโอกาสที่จะหยุดที่จะเย็นชะลอรอบให้มีความสงบระงับและลึกซึ้งเท่าที่จะน้อมเข้าไปพิจารณาตามกำลังที่เรามีความเพียรมากน้อยปานใด

สติก็เปรียบเสมือนเครื่องตักเตือนนั่นแหละ เป็นตัวคอยตักคอยเตือนหรือคอยหยุดยั้ง **สติเป็นตัวเตือน ปัญญาเป็นตัวตัด** สติคอยเตือน ปัญญาคอยตัด ตัดอารมณ์อะไร ๆ ออกไป ด้วยการเห็นแจ้งก่อน แต่ต้องมีสติเข้าไปกำหนดระลึกรู้อยู่

บัดนี้เราก็ใช้ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ โดยการกำหนดลมนั่นเอง หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ลองนั่งพิจารณาดูอันลมหายใจเข้าและออกนี้หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ เดี๋ยวหายใจคล่องบ้าง ไม่คล่องบ้าง สั้นบ้าง ยาวบ้าง หายใจเข้าสั้นออกยาวบ้าง หายใจเข้ายาว ออกสั้นบ้าง เข้าสั้นออกสั้น เข้ายาวออก

ยาวบ้าง มีอาการหยาบบ้าง ประณีตบ้าง คล่องทั้งสองจมูกก็มี ไม่คล่องก็มี หรืออึดอัดทั้งสองข้างก็มี นั่นคืออนิจจังของกองลม แต่ใจของเราดูมันเฉย ๆ เท่านั้นเอง

ชีวิตของเราทั้งร่างกายและจิตใจทั้งหมดนี้ ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้ง ๔ คือรูปธาตุ ร่างกายทั้งหมดคือที่มีถุงหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ อันภายในนั้น ไม่ว่าอวัยวะน้อยใหญ่ซึ่งเราเรียกว่าร่างกาย ส่วนจิตคือตัวนามธาตุที่มาอิงอาศัยรู้อยู่กับกายเรียกว่าตัวรู้ เป็นจิต เป็นนาม แต่ตัวสิ่งถูกรู้เรียกว่ารูป สิ่งรู้เป็นนาม สิ่งถูกรู้เป็นรูป

ถ้ารู้นี้รู้เฉย ๆ โดยไม่เข้าไปหลงอะไร เรียกว่า ปล่อยวางเสีย ไม่เข้าไปหมายมั่นแล้ว รูปก็สักแต่ว่ารูปเท่านั้นเอง รูปนี้จะเป็นรูปของหญิงของชาย สมมติว่าเป็นนายนั่นนายนี่ รูปลักษณะผิวพรรณวรรณะหรือเค้าโครงอย่างไรต่าง ๆ ก็ล้วนแต่สมมติ เพราะในที่สุดก็เป็นสิ่งที่จะต้องเปลี่ยนแปลงไป แตกไป ดับไป สิ้นไปตามสภาพเท่านั้นเอง แต่เราจะมีความดีลึกซึ้งสูงสุดในชีวิตของเราได้เพราะทำใจให้ดี ใจไม่เข้าไปหมกมุ่นวุ่นวายในอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง

ทีนี้เพื่อเราจะได้ถอนอารมณ์ได้ เราก็ต้องพิจารณาดูจิตใจของเราเอง ธรรมชาติชีวิตทั้งหลายปรารถนาความไม่เป็นทุกข์ ปรารถนาความสุข เราก็อย่าได้ล่วงทุกข์ ท่านจึงได้วางการรักษา**ศีล**ไว้ การสงบกาย วาจา หยุดนิ่ง เรียกว่า ไม่ก่อทุกข์โทษล่วงเกินใครเป็นศีล ไม่ก่อทุจริตผิดบาป ก็เป็นศีล และการหยุดดูอยู่ในจิตใจให้เป็นหนึ่งอยู่ทุกการกระทำ ให้อยู่ในขอบเขต ขอบข่ายในอารมณ์

แห่งความสงบ เรียกว่า **สมาธิ** และการตามรู้เห็นตามสภาวะจนลึกซึ้งแจ้งจริงในกองสังขาร ละวาง ไม่เข้าไปยึดติดได้ในขณะใดหรือเรื่องหนึ่งเรื่องใดก็ตามแต่ ก็เป็น**ปัญญา** ในระดับนั้นเรื่องนั้นเป็นเรื่อง ๆ ไป จนกว่าจะลึกซึ้งแจ้งจริง ซึ่งมีความโยงใยเป็นเรื่องเดียวกัน แต่มันก็เป็นการก้าวไปตามระดับตามขั้นของมัน จนจิตของเราค่อนเลื่อนระดับสูงขึ้นเป็นสมาธิและปัญญา ค่อยเรียนรู้อารมณ์ เข้าใจเท่าทันอารมณ์

ที่เราเป็นทุกข์อยู่ทุกวันนี้ เพราะเราไม่รู้จักตนเอง พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า **ที่เราทุกข์อยู่เพราะเรายึดมั่นถือมั่น** เราหลงใหลหมายมั่นอยู่ พระองค์ตรัสว่า **เรามีจึงมีทุกข์ ทุกข์มีเพราะมีเรา แต่ที่เรามีเพราะมีอุปาทานเข้าไปยึดถือ** และพระองค์ตรัสไว้ว่า เราจะพ้นจากภยันตรายของชีวิต ถึงซึ่งฝั่งแห่งความสุขสวัสดีของชีวิตได้ เพราะความปล่อยวาง คือทำจิตให้ว่างเท่านั้นเอง

ถ้าใจเราปล่อยวางหรือจิตว่าง มองฟังอะไรก็เย็นไปหมด จะทำพูด คิดอะไรก็เบาไปหมด ถ้าจิตใจของเราว่างสุขุมลึกซึ้งจริง ๆ แล้วแม้ใครจะมาสรรเสริญนินทา เราก็ไม่ต้องไปฟูไปแฟบ ก็สักแต่ว่าเสียง เราไม่ใช่ลูกโป่งที่จะต้องฟูต้องแฟบ ต้องพองต้องยุบ ถ้าเขาว่าแล้วเราแหว่งสักหน่อยก็น่าจะสงวนสิทธิ์ นี่ไม่เห็นเป็นอะไร ปากเขาว่าก็ว่าไป ถ้าเราไม่ถือสาไม่เป็นทุกข์ ไม่ถือสาก็ไม่เป็นไร ไม่อีนังขังขอบ เราก็สบายในจิตใจเท่านั้นเอง พระศาสดาจึงตรัสว่าเป็นเพราะเราไปยึดถือ ถ้าเราไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นแล้ว เราก็จะ

ไม่ทุกข์ในจิตใจของเราเลยแม้แต่นิดเดียว

เพราะฉะนั้นความยึดมั่นนั่นเองเป็นตัวทุกข์ **ยึดมากก็ทุกข์มาก ยึดน้อยก็ทุกข์น้อย ไม่ยึดก็ไม่ทุกข์** แต่จะทำอย่างไรได้เพราะจิตมันเคยชิน หรือเรียกว่ามันเคยตัวต่อการรับอารมณ์ ปรุงอารมณ์ รู้อารมณ์แล้วรับอารมณ์ รับแล้วเสวย เสวยแล้วปรุง ปรุงแล้วสร้าง สร้างแล้วก็ยึด เมื่อยึดแล้วเราจะเรียนรู้อารมณ์ เราก็ต้องทำความแจ้งจริงพิจารณาไปจนถึงขั้นละอารมณ์ได้ จนเกิดความว่างขึ้นได้ในจิตใจ เป็นอารมณ์ที่ว่างจากกิเลส แต่จิตใจนั้นไม่ได้ว่างจากอารมณ์ แต่เป็นอารมณ์ที่ว่างจากกิเลสเรียกว่าโปร่ง เช่น มองอะไรก็ปกติ เย็นสบาย ไม่มีไฝฝ้า ด้วยความโลภ โกรธ หลง ไม่มีมานะทิฐิตัวตน มันลดได้หมด ทั้งลดมานะและละทิฐิดำริออกไปด้วยอาการที่เข้าไปถึงธรรมหมด แม้อกุศลเหล่าใดที่มันปรุงแต่งเป็นหยากเยื่อเชื้อไขห่อหุ้มจิตใจของเราจนเกิดขึ้น เพราะจิตประกอบด้วยความดำริ เมื่อความดำริปรุงแต่งเกิดขึ้น ก็เกิดทุกข์ทันที ไม่ว่าอกุศลเหล่าใดเกิดขึ้นเพราะความดำริเท่านั้นเอง ถ้าเราไม่ดำริ ไม่ปรุงแต่ง เราไม่เข้าไปปรุง ไม่เข้าไปแต่ง มันก็ไม่เกิดทุกข์อะไรเลย ให้ดูไป

เอาละบัดนี้ กรรมฐานที่ง่ายที่สุด สั้นที่สุด คือให้ใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปควบคุมความรู้สึก ดู **ลัดตรงที่สุดคือ รู้กายรู้ใจ** ในขณะที่เรานั่งตั้งกายตรง ผู้ชายควรนั่งขัดสมาธิเหมาะควรดี ผู้หญิงนั่งพับเพียบก็เหมาะควรดี แต่อาจปรับได้ตามสภาพของสุขภาพ บางคนอาจไม่สะดวก เราจะนั่งขวาซ้อนซ้ายทั้งเท้าและมือ

หงายมือขึ้น ตั้งตัวให้ตรง ดำรงสติให้ตั้งมั่น อย่าก้มเกินไป อย่าเงยเกินไป ให้อกผายไหล่ผึ่ง ทำความรู้สึกให้เป็นที่สบาย ๆ สูดลมหายใจเข้า ช้า ๆ ยาว ๆ ลึก ๆ สักระยะหนึ่ง แล้วลดหย่อนผ่อนเป็นธรรมชาติตามที่เป็นไป เพียงแต่มีสติรู้เท่านั้นเอง **ตัวที่สำคัญคือรู้อยู่ เห็นอยู่** ถ้านั่งแล้วหลับในก็เรียกว่า *สมาธิหัวตอ* ถ้านั่งแล้วใจลอยเรียกว่า *สมาธิเฉิ่ม* คือ ลอย เรื่อย เฉื่อย เฉิ่ม ไม่รู้ไปถึงไหน ไม่ได้กำหนดอะไรในจิตในใจ ต้องดูเข้าไป ต้องควบคุม เราจะมีความสงบลึกซึ้งได้ ต้องอาศัยการเข้าไปพิจารณาและควบคุมใจด้วยการมีสติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนด เช่น เราระลึกถึงลม นึกถึงลม แล้วตามรู้สภาวะที่เราจะกำหนดดูต่อไปเพราะฉะนั้นทิ้งไม่ได้ **สติมา สมฺปชาโน** คือมีสติและมีสัมปชัญญะ คือรู้ตัวทั่วพร้อมพร้อมกันนั้นคือ **อาตาปี** เพ่งเพียร แผดเผากิเลส พระพุทธเจ้าของเรานั้นทรงสิ้นอาสวะก็เพราะพระองค์ภาวนาละกิเลสเรื่อยมาทุกภพทุกชาติ แต่พระองค์ก็ทรงบำเพ็ญความดีบารมีธรรมมามากมาย บารมี ๑๐ ทัศ ๒๐ ทัศ ๓๐ ทัศ หรือบารมีทั้งปวง ถึงอสงไขยแสนมหากัปป์ กว่าจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงเสียสละเรื่อยมา คนที่ยิ่งละอะไรได้มาก สละข้างนอก สละข้างในสละอารมณ์ใจด้วย บางคนสละข้างนอก เอาตัวมานั่งอยู่ตรงนี้หลอกอาตมา แต่ใจไปคิดอะไรอยู่ไหนก็ไม่รู้ นึกโน่นนึกนี่ เพราะมันเคยชิน ทีนี้เรานั่งตั้งกายให้ตรง สมาธิต้องตั้งกายให้ตรง ตั้งใจและใจตั้ง หูไม่ต้องตั้ง หูมันตั้งอยู่แล้ว ให้ใจตั้ง เมื่อตั้งใจแล้วให้ใจตั้งมั่นด้วยสติระลึกรู้ รู้อยู่ตลอดเวลา

ภาวิตา พาหุลีกตา ที่พระองค์ตรัสนี้แปลความว่า **ให้พยายามกระทำบำเพ็ญเนือง ๆ บ่อย ๆ** สมาธิไม่ใช่ทำทีเดียวแค่สงบ ไม่ใช่พอออกจากสมาธิแล้วไม่ตรึกตรองตามดู ไม่พิจารณาอีก ไม่ควบคุมตนด้วยความสุขุม ไม่พิจารณาให้เห็น แม้แค่ขั้นรักษาศีลขัดเกลาเบื้องต้น เป็นขั้นปฏิบัติที่สำคัญ เหมือนเราเดินทางก็ต้องอาศัยเส้นทาง เหมือนเรามานั่งอยู่ในที่นี้ มีรั้วรอบขอบชิด ยังมีอะไรคอยปิดคอยป้อง เพราะฉะนั้นขั้นศีลจึงเป็นขั้นขัดเกลาภายนอก แต่ขั้นที่จะให้สงบภายในต้องทำสมาธิ และเมื่อทำสมาธิจนจิตสงบแล้วต้องใคร่ครวญ พิจารณาตรึกตรองในสภาวธรรมในปัญหาที่เกิดขึ้น ก็จะเกิดปัญญาเห็นแจ้งขึ้นเองตามลำดับ โดยเฉพาะคืออ่านความเป็นไปในกองสังขาร ของรูป ของเวทนา ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปหมด ตลอดถึงสภาพจิตสังขารที่เป็นอารมณ์ของโลกก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปหมด เห็นความเป็นอนิจจังและอนัตตาในอารมณ์ของโลก ในสังขารธรรมทั้งปวง เราจะได้ไม่ยึด จะได้ไม่เข้าไปข้อง สัมผัสสัมพันธ์ รู้อยู่ แต่ไม่ผูกพัน เกี่ยวแต่ไม่ข้อง รู้แต่ไม่หลง

พระองค์จึงทรงเป็นพระบรมพุทโธ รู้ ตื่น เบิกบาน เพราะพระองค์รู้แล้วจึงไม่หลง ตื่นแล้วจึงไม่หลับอยู่ในกองกิเลส เมื่อเบิกบานแล้วจึงไม่เศร้าหมอง มีแต่ความผ่องใส เพราะปัญญานั่นเอง สติเป็นตัวรู้ สัมปชัญญะเป็นตัวตื่น ปัญญาเป็นตัวเบิกบานก็อาศัยการฝึกมาก ๆ การเจริญเนือง ๆ บ่อย ๆ

ขอให้ตั้งใจฝึก เราจะทำอย่างนี้อยู่เสมอได้ในอิริยาบถอื่น ทั้งเดิน ทั้งยืน ทั้งนอน ทั้งขณะทำกิจอะไรในทุกหน้าที่การงาน ถ้าเราฝึกอยู่เสมอ เจริญอยู่เนือง ๆ ใจของเราก็สงบเอง ถ้าเราฝึกอยู่เสมอ ๆ เนือง ๆ สติของเราก็ดีขึ้น เมื่อฝึกบ่อย ๆ ก็ได้สติมากขึ้น ๆ เหมือนออกแรงก็ยิ่งได้แรง ออกกำลังก็ได้กำลัง เจริญสติก็ได้สติ ฝึกสมาธิก็เกิดสมาธิ ขณะที่สงบใจอยู่เช่นนี้ ถ้าจิตเป็นสมาธิ เราจะเห็นกายเบา จิตโปร่ง สบาย เป็นหนึ่ง แต่ว่าจะสงบได้ในบางครั้งเรารู้สึกใช้เวลานานหน่อย

เอาละ ลองกำหนดดูใจทุกลมหายใจเข้าออก ตรึกดู รู้เห็นลองใช้วิธีปฏิบัติดู บางทีเราเข้าใจเรื่องสมาธิแต่ไม่เป็นสมาธิ เพราะมันไม่เป็นขึ้นมาสักที เรารู้เรื่องภาวนา เข้าใจ แต่ไม่ถึงอารมณ์ภาวนา รู้แต่ยังละไม่ได้ ทำยังไม่ได้ ยังไม่บังเกิดเป็นผลขึ้นมา พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราฝึก **ความเข้าใจ**กับ**ความเข้าแจ้ง**นั้นต่างกัน ความเข้าใจเป็นเพียงเข้าถึงผิวกระดองใจเท่านั้นเอง ยังเข้าไม่ถึงแก่นใจ จนกระทั่งทะลวงลึกเข้าไปสู่ความสว่างแห่งปัญญาความสงบอย่างลึกซึ้ง ถ้ายังไม่บังเกิด เรายังต้องลงมือทำต่อไป เช่นเหมือนเรารู้ทาง แต่เรายังไม่ได้เดิน มันก็ยังไม่ถึง เราเห็นอาหารเรายังไม่กิน ไม่ชิม เราก็ไม่รู้รส และเราไม่สามารถอิ่มได้โดยการเฝ้าดู เราก็ต้องลงมือทานเข้าไป น้อมเข้ามาภายในคือ **โอปนยิโก** เรียกว่า น้อมเข้ามาภายใน **สันทิฏฐิโก** อันผู้ศึกษาและปฏิบัติเท่านั้นพึงเห็นได้ด้วยตนเอง และเมื่อเราปฏิบัติได้รู้เห็นด้วยตนเองเป็น **เอหิปัสสิโก** เรียกให้มาดู ให้ดูกันเดี๋ยวนี้ตรงนี้ได้ ถ้าเราหยุดแล้ว

มันก็เย็น พอหยุดเย็น เห็นแจ้งเข้าไปตามลำดับ เมื่อหยุดตรงนี้ก็สงบหมด ตา หู จมูก ลิ้น กาย สงบ เพราะใจสงบ ที่เขาทำเป็นรูปพระมหาอุด เป็นเพราะหยุดตรงนี้แล้ว ต่อไปตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็สามารถมองอะไรก็เย็น ฟังอะไรก็เย็น จึงยืนอยู่เหนือสิ่งถูกมองถูกฟัง เพราะจิตมีสติสัมปชัญญะและปัญญา

เพราะฉะนั้นเราทั้งหลายจงพยายามฝึกใจดูเข้าไป ถ้าเราฉลาดมอง มองด้วยตาปัญญา ตาสมาธิ ถ้าฟัง เราก็ฟังด้วยหูปัญญา หูสมาธิ เราจะเห็นพระพุทธรูปมีลักษณะหูยานถึงขนาดยานตั้งบ่า นั่นแสดงว่าพระองค์ไม่หวั่นต่อโลกธรรมทั้ง ๘

เขาปั้นคุณลักษณะของพระองค์ เกศเรียวแหลมหมายถึงปัญญา ที่พระองค์แก้ปุ่มปมปัญหาต่าง ๆ เหมือนกับเกศาที่เป็นวงกลม ๆ เหมือนก้นหอยรอบเศียรของพระองค์ ปุ่มปมปัญหาต่าง ๆ พระองค์แก้ได้หมดแล้ว ที่ชาวโลกติดข้องหมองมัว เรื่องอารมณ์กิน กาม เกียรติ ในความโลภ โกรธ หลง พระองค์ก็แก้หมดแล้วด้วยพุทธิปัญญา เกศแหลมมีที่ไหน ผมแหลมมีที่ไหน ไม่มี หมายถึงปัญญา

เราจะสังเกตว่าเนตรของพระองค์ทอดสงบ หมายถึงพระองค์ดูอยู่ในพระทัยของพระองค์อยู่เสมอ กำหนดดูตัวของพระองค์เอง คนเราส่วนใหญ่มีปัญหา เพราะไม่ได้หยุดดูใจของตนเอง ไม่ได้พิจารณาดูตัวเอง มัวแต่ส่งออกภายนอก คิดอะไรก็ไม่รู้ หาสถานีจอดไม่ได้ บางทีหาความสงบไม่ได้ เรียกว่า ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ โดยเฉพาะคือ เรายินดีหลงใหลหมายมั่นในอารมณ์ใด เราก็เอามา

ยึดมาถือ เมื่อไม่เป็นตามใจหวัง เราก็ทุกข์อีก เมื่อพลัดพราก เราก็ทุกข์อีก ความไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักประมาณ เราก็ทุกข์อีก แสดงว่าเราจะได้ มี เป็นอะไร ถ้าเราไม่มีธรรมะแล้วทุกข์ทั้งนั้น

พระองค์จึงทรงสอนให้เราทั้งหลาย **จงเรียนรู้เท่าทันโลก โดยไม่ต้องหนีโลก** ให้รู้เท่าทันโลก รู้ยิ่งเห็นจริง จะได้ไม่เมาโลก ไม่หลงโลก ถ้าเราไม่ฉลาดแล้ว เราก็แบกโลก แบกอารมณ์ของโลก รับเข้ามาแบก เรื่องอะไร ที่ไหน เอามายัดเยียดไว้ในใจหมดเลย หัวใจกลายเป็นยุ้งฉางที่รับภาวะหนักบรรจุอะไรต่าง ๆ เข้าไป คนวางโลกสบายกว่าใช่ไหม

เราจะทำอย่างไร ทั้ง ๆ ที่มีหน้าที่ เกี่ยวข้องสัมผัสสัมพันธ์กับบุคคลกับเหตุการณ์ต่าง ๆ สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในสังคมนี้ เราก็ต้องฉลาดในการวางโลก ทั้ง ๆ ที่เราทำการงาน เรียกว่าทำโดยไม่เข้าไปเมาหลง ฉลาด มีไหมที่เราทำการงานแล้ว เรามีความสะอาดสว่าง สงบ บันเทิงในใจ เบิกบานด้วยการงาน แล้วอุทิศชีวิตด้วยความเสียสละ จะเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงทำงานด้วยความไม่เบื่อถึง ๔๕ ปีเต็มจนตราบเข้าพระนิพพาน และเป็นงานระดับสูงสุดที่เกื้อกูลให้ชาวโลกพ้นจากกิเลส เสียสละจริง ๆ โดยไม่หวังเอาอะไรทั้งหมด แม้คำขอบใจขอบคุณหรือคำรับรองจากใคร พระองค์ก็ไม่ทรงต้องการ เพราะพระองค์สิ้นกิเลสแล้ว เมื่อจิตยิ่งโปร่ง ยิ่งกระจ่าง ยิ่งว่าง ยิ่งแรง มีปีติอันปราโมทย์สูงสุดที่สูงกว่าปีติเรื่องกินกามเกียรติ เป็นปีติที่เต็มเปี่ยมด้วยความเป็นผู้มีคุณด้วยพระเมตตา พระปัญญาญาณอันยิ่งที่ทำอาสวะให้สิ้นแล้ว

ทีนี้ เมื่อจิตใจไม่มีไฝฝ้าอะไร จิตก็มีอิสระยิ่งขึ้น สิ่งที่ชีวิตต้องการคือความอิสระ คนเราบางคนก็บ่น แหม มีทุกข์ มีเวรมีกรรมจริง ๆ แต่**กำไม่ยอมแบ จับไม่ปล่อย ผูกไม่ยอมแก้** ใครผูกเราไว้กับสิ่งใด ๆ ในอารมณ์ของโลกเล่า ก็เมื่อเรานั่นแหละผูกเราไว้กับสิ่งต่าง ๆ จิตนี้เอาไปผูก มันก็เคยชิน ท่านจึงสอนให้เราดูจิตจนพบความสงบของจิต แล้วพิจารณาเห็นความเกิดความดับ เห็นพระไตรลักษณ์ของสิ่งทั้งหลาย ให้เห็นจริง ๆ ในที่สุด ไม่มีวิปัสสนึก แต่เห็นจริง ๆ วิปัสสนาคือความเห็นแจ้ง เห็นจริง ๆ ไม่ใช่นึกเอาคิดเอา แต่เห็นแจ้งตามสภาพธรรมจริง ๆ

เอาละบัดนี้ ขอให้พากันดู นั่งหลับตาลืมตาไม่เป็นประมาณ ข้อสำคัญให้ลืมตาใน ถ้าหลับนอกหลับในก็ใช้ไม่ได้ ถ้าลืมนอกลืมในก็ใช้ได้ ถ้าหลับนอกลืมในก็ใช้ได้ แต่หลับในด้วยหลับนอกด้วยใช้ไม่ได้ ไม่ใช่นั่งไป ๆ มานั่งคำนับพระประธานอยู่ บางทีซึ้งมากจนน้ำลายยืด ไม่ใช่นั่งสมาธิ แต่นั่งกะทิ เรียกว่านั่งจนกระทั่งน้ำลายเยิ้มเหมือนคั้นกะทิออกมา บางคนนั่งสมาธิ เริ่มสงบพอออกจากสมาธิ ไปมองโน่น ฟังนี่ อารมณ์อื่นเข้ามาปรุงแต่งจิตใจในขณะนั้น ก็กลายเป็นสมาแทะอีกแล้ว บางทีก็ไม่ได้สมาทานศีล ไม่ได้เจริญศีลให้ดีเสียก่อน พอออกจากสมาธิ ไม่ทันพ้นหน้าวัดก็ไปแทะเรื่องโน้นเรื่องนี้ แทะเรื่องคนโน้นคนนี้ เรียกว่า *สมาแทะ* ไปแทะไปเล็มไปกัดไปกร่อนเขาเรื่อย ๆ แหละ บางทีทำท่านั่งนิ่ง จิตเพ่งเล็งเป็นหนึ่งอยู่ เข้าฌาน พอคลายอารมณ์ออกจากฌานก็ไป *ชน* เข้าอีกแล้ว ไปชนคนโน้น ชนคนนี้

พระองค์จึงทรงสอนให้เราพยายามควบคุมจิตใจ สุขจากการควบคุมใจของตัวเองได้นั้น ยิ่งกว่าการปล่อยตามใจกิเลสของตนเองเป็นไหน ๆ การที่คนเราปล่อยตามใจตนเอง เราก็ต้องทุกข์ใจอยู่ร่ำไป แต่การควบคุมใจจะได้รับความสุขภายหลัง ต้องฝึกต้องฝนต้องฝึกต้องฝืน บางครั้งต้องฝืนใจ เช่น เรานั่งนี่ ทนอดตาหลับขับตานอน ทนปวดทนเมื่อย ทนง่วงเหงาหาวนอน ต้องฝึก ต้องอาศัยการฝึกเพียรอยู่เสมอด้วยความไม่ประมาท เจริญอยู่เนืองๆ ฝึกฝนอยู่เนือง ๆ ร่างกายเราท่านทั้งหลายไม่ช้านานก็ต้องแก่เจ็บตายเน่าเข้าโลงไปหมดนั่นแหละ เขาทำให้หรือไม่ทำให้ก็ไม่รู้ พอถึงเวลาก็ดับหมด ต้องทิ้งร่างกายนี้ไว้บนแผ่นดินโลก ต้องนอนทับซึ่งแผ่น-ดิน ในที่สุดก็เปรียบดังว่าท่อนไม้ท่อนฟืน หาประโยชน์มิได้เลยไม่มีอะไรหรอก ถ้าเอาไปเผาก็เป็นขี้เถ้าโปรยอยู่บนแผ่นดินโลกนี่แหละ โรยผงขาวอยู่บนแผ่นดินโลก ไม่มีอะไรให้ไปคุ้ยดู นายมีก็ไม่มี นายมาก็ต้องไป นายอยู่ก็ไม่อยู่เสียแล้ว นายมั่นก็ไม่มั่นเรานั่งเดี๋ยวเดียวจะเห็นชัด ค่อย ๆ คู้ลง ๆ งอลง ๆ เห็นไหม พอท่านบอก นึกได้ก็ยืดอกขึ้นมาใหม่ ค่อยนั่งกายตรง พอเผลอก็ค่อย ๆ งอลงอีก นี่คือชรา นี่คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา บังคับมันไม่ได้ ไม่อยากแก่ก็ต้องแก่ ไม่อยากเจ็บก็ต้องเจ็บ ไม่อยากตายก็ต้องตาย

บางทีมันปวดตรงโน้นชาตรงนี้ มันเหน็บตรงนั้น ถ้าของเราก็ต้องอย่าเหน็บอย่าชาซิ บางทีมันเป็นข้างซ้าย ย้ายมาข้างขวามันก็ตามมาข้างขวาอีก นี่คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา คือไม่เที่ยง

แท้แน่นอน ไม่จีรังยั่งยืน มันทนสภาพอยู่ยาก ไม่ใช่ของเราเลย ไม่อยู่ในอำนาจของบุคคลใดใครคนหนึ่งเลยที่จะไปบังคับมันได้ เพียงแต่เรารู้และปล่อยวาง ก็อาจจะลดหย่อนผ่อนไปตามสภาพ แต่อย่าไปหงุดหงิดงุ่นง่าน ยินดียินร้าย คือเรานั่งสุขสบาย มันก็สุขไปได้ไม่ตลอด สุขนั้นจึงไม่ใช่สุขของเรา

ใครต้องการพ้นทุกข์ อย่าหลงสุขในโลกีย์ ใครต้องการพบความดีก็พึงพยายามละความชั่ว ใครต้องการพบความแจ่มใสก็พยายามเฝ้าดูอย่าให้อกุศลเกิดขึ้น และน้อมใจเมตตาอารี ทำปัญญาเห็นแจ้งจริงให้พบความสว่าง เห็นความดับไปในสังขาร แล้วทำจิตนั้นให้สัมผัสสภาพที่ว่างจากกิเลสจริง ๆ ให้เราพยายามฝึกตามดู ตามรู้ ตามเห็นไป

ถ้ารู้สึกจะโงกง่วง อย่านั่งหลับตา ให้ลืมตาเสีย ลองสูดลมหายใจช้า ๆ ยาว ๆ ลึก ๆ แรง ๆ จนได้ยินลมหายใจของตนเอง หรือใช้มือสัมผัส ลูบแขน ลูบหน้า ลูบศีรษะ เพื่อปลุกสติให้ตื่นต่อสภาพรับรู้ ปลุกปสาทรูปให้ตื่นตัวขึ้น ความตรากตรำก็เป็นธรรมดา ก็มีความอ่อนเพลีย โงกง่วงหาวนอนเป็นธรรมดา แต่เราพยายามฝึกนักปฏิบัติจะต้องมีความเพียร ไม่ท้อถอยเท่าที่จะเป็นไป **ให้กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ปฏิบัติให้มาก ๆ**

ในที่สุดเราจะยืน เดิน นั่ง นอน ทำอะไรอยู่ที่ไหน **ถ้าเรามีสติ นั่นแหละเป็นการทำกรรมฐานทั้งนั้น** ความไม่ประมาท สะอาดทางกาย วาจา มีความสงบปกติ ไม่ก่อทุกข์ ล่วงโทษ ทางกาย วาจา เป็นศีล ความสงบตั้งมั่นเป็นหนึ่งของใจ แน่วแน่ลงไป

เรียกว่าเป็นสมาธิ ความสว่างโชติช่วงอยู่ในจิตใจ ไม่ใช่นั่งแบบตื้อทึบ แต่นิ่งแล้วใสสว่างลึกซึ้ง มีเหตุมีผล ละอารมณ์ได้เพราะจับอารมณ์ดู รู้ เข้าใจ จนแจ้งชัด จนละไป ๆ ๆ ๆ ก็เป็นปัญญา

เอาละบัดนี้ ขอให้ตั้งใจภาวนากันสักระยะหนึ่ง ที่อาตมาแนะมาก็คร่าว ๆ พอสมควร ให้ตั้งใจภาวนาต่อไป พระองค์ตรัสว่า **เราเป็นผู้มากด้วยอานาปานสติภาวนา** คือระลึกถึงลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ก่อนตรัสรู้ก็ดี ตรัสรู้แล้วก็ดี พระองค์กำหนดลมหายใจเข้าออก พิจารณาธรรมะด้วยอาการระลึกถึงลมก่อนเป็นบาทฐาน พอสงบอยู่กับกองลมแล้ว พระองค์ก็พิจารณา จนถึงตรัสรู้นั้น พระองค์ก็สงบอยู่กับกองลมก่อนแล้วสงบไปที่ใจในที่สุดโดยไม่ต้องอิงอะไร ใจสงบของมันเองล้วน ๆ ให้เพ่งมองเข้าไปในอกในใจก็ได้ ดู ดูความคิด อารมณ์ ดูความรู้สึก ดูจิต แล้วดูเฉย ๆ เราจะเห็นมายาที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พอเราดูเท่านั้น ก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงหมุนไป แล้วดูมันเฉย ๆ จะเกิดความสงบขึ้นมาเอง นี่เรียกว่าอาการที่จิตเจาะเกราะลงไป จับตัวเอาตายเข้าไปเรียกว่าจับต้นเหตุของมันเลยทีเดียว

พอสงบแล้ว พิจารณาเห็นความเกิดดับเข้าใจชัดที่นั่นแล้วสติสัมปชัญญะเกิดขึ้นเอง ดูแล้วย้อนกลับมาพิจารณากายเพื่อปลงเพื่อซอยให้เห็นโดยอาการที่จิตเราติดข้องเรื่องใดสิ่งใด ย้อนกลับมาดูกาย ดูเวทนา แล้วปล่อยวางรูป ปล่อยวางเวทนานั่นอีก ปลงเสียอีก เรียกว่าปลงสังขาร เราทั้งหลายส่วนใหญ่ไม่ปลง แต่ปรุง ตา

เห็นรูปมันก็ปรุง หูได้ยินเสียงมันก็ปรุง เดี๋ยวไปรักเขา เดี๋ยวไปโกรธเขา เดี๋ยวก็ไปกลัว เดี๋ยวก็หวาดหวั่นพรั่นพรึง ยินดียินร้าย จิตใจหาความสงบไม่ได้ **บาดแผลแรกที่มนุษย์สร้างขึ้นคือความยินดี**

ถ้าเราต้องการความพ้นทุกข์ เราต้องพยายามไม่ติดสุขในโลกีย์ พยายามลดเหยื่อในโลกเสีย พระองค์จึงตรัสว่า *เอตํ ภยํ มรเณ ปสฺสนฺโต โลกามิสํ ปหาย สนฺทิฏฺจิโก* ***บุคคลใดเห็นภัยคือความตายต้องมาถึงโดยแน่แล้ว ละเหยื่อในโลกเสียได้ ก็จะเห็นธรรมชัดแก่ใจตนเอง*** หันเข้าสู่ความระงับเถิด

เหยื่อทุกอย่างมีเบ็ดเกี่ยวอยู่ทั้งนั้นแหละ รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย ความหมายมั่นในการได้การมีการเป็นในโลกีย์ทั้งหลาย มันเป็นมายาทั้งนั้นแหละ ก่อนได้ ก่อนมี ก่อนเป็น ก็ไม่เห็นมันได้ มันมี มันเป็นอะไร เรื่องการได้ การมี การเป็น เป็นเรื่องสมมติของโลกเพียงชั่วขณะแล้วก็ผ่านไป ในที่สุดก็ไม่มีอะไร เมื่อเรามามือเปล่า ไม่เห็นมีอะไร เราก็ต้องไปมือเปล่าเหมือนเรามา พึงเพ่งเพียรถึงที่สุด อย่าหยุดยั้ง ให้จิตตั้งแก่กล้าหาเหตุผล พิจารณาสภาวธรรมความเกิดดับ ให้เห็นแจ้งชัดภายในจนกระทั่งแจ้งชัดต่ออนัตตา จนว่างภายในโดยแยบยล แล้วเราจะได้พ้นจากกองทุกข์สุขในธรรม พยายามตามดู

ขอให้ตั้งใจทำความเพียรอีกสักระยะหนึ่ง จงพยายามตั้งใจฝึกใจให้เป็นสมาธิ นั่งอยู่อิริยาบถไหน ลักษณะใด อย่างไร ก็ดูตามเหมาะควร ที่สำคัญคือการฝึกจิตอบรมใจ เพราะกิเลสไม่ได้เกิดที่

กาย เกิดที่จิตใจ ที่นี่เรานั่งอย่างไร ทรงตัวได้ง่าย ได้นาน เราก็ทำอย่างนั้น อยู่ในบ้านในช่องก็เหมือนกัน ทำหน้าที่ทุกอย่าง ทำงานทุกประเภท ให้มีสติเข้าไปกำหนดอยู่เสมอ คนจะมีลาภ ยศ เกียรติ สรรเสริญสุขในโลกีย์ปานใด ถ้าไม่มีสติแล้วจะไม่มีความสุขเลย ถ้าขาดสติสัมปชัญญะก็คือคนไม่ปกตินั่นแหละ แม้ยินดีก็เป็นความเริงโลดอย่างหนึ่งของใจ ใจก็มีความหวั่นไหว เสียการทรงตัว และในที่สุด ก็มีอาการกลับเป็นทุกข์ได้อีกเมื่อพลัดพราก เรียกว่ามีอาการดับสิ้นไป

ปีติเรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ กับ ปีติเรื่องเมตตา ปัญญา ต่างกันมากมาย ปีติในการอุทิศเสียสละ ปีติในการเจริญธรรมะ เรียกว่าธรรมปีติ แต่โลกียปีติ เช่น ดีใจเมื่อได้สิ่งถูกใจ นั่นเป็นเรื่องเจือด้วยกิเลส ความยินดีปรีดาด้วยอาการที่ถูกใจได้อะไรตามใจ ต่างกับปีติจากการเห็นความดับไป เห็นความสงบ เห็นความปล่อยวาง เห็นกองสังขาร แล้วในที่สุดก็จะเลื่อนระดับชั้นสูงขึ้น

สรุปความว่าให้เฝ้าดู สังเกตดูตัวเองอย่างเงียบ ๆ ทุกลมหายใจเข้า ลมหายใจออก โดยไม่เลือกสรรอะไร สังเกตดูด้วยความเป็นกลาง จะใช้บทบริกรรม**พุทโธ** เข้า*พุท* ออก*โธ* ๆ ก็ได้ เป็นอุบายให้สงบใจในเบื้องต้น หายใจเข้า *พุท* หายใจออก *โธ* ให้นึกแต่พุทโธ คิดแต่พุทโธก่อนก็ได้สำหรับผู้ยังไม่มีความสงบ สำหรับคนที่มีความสงบแล้วก็พิจารณาได้เลย แต่ควรจะทรงตัวรักษาความสงบในสมาธินั้นให้นานเท่าที่จะนานได้

เราจะสังเกตว่าเมื่อสงบแล้ว กายนี้เบา สมาธิจะจับอารมณ์ จับแขน จับขาไปหมด นิ่ง เรียกว่าสมาธิยึด เราไม่ได้ยึดสมาธิ แต่สมาธิมันยึดเอง ถ้ามือวางที่หน้าตักมันจะจับแน่นอยู่อย่างนั้น เพราะเป็นสมาธิที่รวมแล้วใหม่ ๆ ลมหายใจจะสะเอียดเข้า สติสัมปชัญญะจะสมดุลกับลม มีความเหมาะสม ได้ส่วน กายก็เบา จิตก็เบา ในขณะนั้นปีติจะเกิดขึ้นคือความสงบที่เยือกเย็น บางคนไม่เคยเจอก็จะเกิดอัศจรรย์ขึ้น เบาไปหมด เพราะเมื่อจิตที่สงบลมหายใจที่สมดุลเข้า เบาเข้า เมื่อใจไม่ซัดส่าย ใจก็นิ่ง สติที่จดจ่อทรงตัวเป็นหนึ่งอยู่ เมื่อนิ่งเข้าเป็นหนึ่งอยู่ เหมือนเทียนไขที่เจิดจ้านิ่งใสมองอะไรก็ไกล และไม่ละลายเล่มเทียน ใส มองเห็นอะไรได้ชัด ลมหายใจค่อยประณีตค่อยละเอียด ค่อยสุขุมเข้า การเผาผลาญก็ไม่ค่อยมี มันสุขุมกว่าธรรมดา เมื่อลมสุขุมมีความประณีต รู้สึกเบากายไปหมด เพราะการเสียดสี การสันดาปอย่างรุนแรงอย่างแต่ก่อนไม่มี จิตของผู้ทรงตัวเป็นสมาธิจึงเป็นการรักษาโรคได้อย่างหนึ่งไปในตัวด้วย มีประโยชน์ในทุก ๆ ทาง ทำให้ความจำดี ทำให้จิตใจแน่วแน่ขึ้น ประกอบประโยชน์อะไรทุกอย่างได้ผลดี

คนเราลองไม่มีสมาธิแล้ว นั่งก็ไม่มีความสุข มองฟังอะไรก็ไม่เป็นสุข ทำอะไรผิดพลาดบกพร่องได้เสมอ และถ้ายิ่งมีปัญญาอีกก็ยิ่งลึกซึ้งแจ้งจริงเข้าไปอีก ในที่สุดปัญญาตัวนี้จะให้คุณประโยชน์ได้มากทีเดียว แต่ต้องอาศัยสมาธิดี ถ้าสมาธิไม่ดีปัญญาก็ไม่ดี แต่ก่อนจะมีสมาธิดี จะต้องมีศีลเป็นเครื่องขัดเกลาเสียก่อน เพราะ

ฉะนั้นคนที่คิดจะนั่งให้เห็นโน่นเห็นนี่หรือให้จิตสงบลึกซึ้งแต่ว่าไม่มีศีลสักข้อหนึ่ง ก็ต้องรักษาศีล ๕ ให้ได้ก่อน เป็นพื้นอย่างน้อย ๆ สำหรับฆราวาส ถ้าศีลไม่ดีไม่ต้องหวังสมาธิ ไม่ได้ผล ถ้าจะสงบก็แค่ประเดี๋ยวประด๋าว เดี๋ยวก็เสื่อมอีก เป็นโลกียสมาธิ เป็นโลกียฌาน จะต้องถือศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ แล้วเลื่อนระดับเป็นศีล ๘ ไปตามลำดับ กว่าจะถึงศีลพรหมจรรย์ ศีลเนกขัมมะ แต่เอาศีล ๕ เป็นพื้นเป็นหลักที่สำคัญเสียก่อน เมื่อศีลดี สมาธิก็ดี เมื่อสมาธิดี ปัญญาก็มีโอกาสจะดีขึ้น

หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ สงบอยู่ที่ช่องรูจมูกทุกลมหายใจเข้าออก จะใช้บทบริกรรมภาวนาว่า เข้า*พุท* ออก*โธ* แต่ให้รู้อยู่ก็ดี หรือมีสติล้วน ๆ ก็ได้ จนสงบดีแล้วไม่จำเป็นใช้*พุทโธ* มีแต่ตัวรู้รู้ แล้วจึงจะไปพิจารณาต่อภายหลัง ร่างกายเราท่านทั้งหลาย สิ่งทั้งปวงทั้งภายในภายนอก ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไปหมด น้อมมาปลงจนกว่าจะเห็นแจ้งในปัจจุบันขณะที่มันเกิดดับอยู่อย่างไร ในรูปนี้ ทั้งเวทนาอาการของจิต

สำหรับการปฏิบัติภาวนาที่เราจะฝึก ขอให้น้อมเจริญเมตตาสัก ๓ นาที น้อมระลึกถึงชีวิต ชีวิตทั้งหลายก็เสมือนหนึ่งชีวิตเดียวกัน ขอจงเป็นสุข ๆ เถิด ให้น้อมจิตอิ่มอยู่ด้วยความปรารถนาดีอันบริสุทธิ์ ถึงแม้เราจะโงกง่วงหาวนอนสลับกันไปบ้าง แต่เราก็ไม่ได้ทำความชั่ว ตั้งอยู่ในคุณธรรมความดี พากเพียร ขยัน หมั่นสู้ทน ฝึกฝนและฝึกฝืนนี้ก็เป็นความดีอยู่แล้ว จากการที่เราได้ตรากตรำอยู่ดึกดื่นเที่ยงคืน บางทีเลยเที่ยงคืน กลางวันก็ทั้งวัน กลางคืนก็

พักน้อย ก็ย่อมธรรมดา อย่าว่าแต่ญาติโยมเลย พระเณรก็เหมือนกัน รวมทั้งผู้พูดก็เช่นเดียวกัน ก็ต้องอุตสาห์พยายามไป อะไรที่เป็นประโยชน์ในชีวิตของเราก็ต้องฝึกฝนอบรมเพิ่มพูนพากเพียรมันอยู่เสมอ เพราะความดีสามารถทำได้อยู่เสมอ ไม่มีที่สิ้นสุดนะ

ขอให้เราทั้งหลายพยายามอด พยายามทน พยายามเพียรเท่าที่เราจะเจริญกระทำได้ และน้อมใจให้อิ่มอยู่ด้วยความดีอันบริสุทธิ์ นึกน้อมในใจว่า **ต่อแต่นี้ไป ข้าพเจ้าจะทำความดีเจริญความดีโดยไม่ท้อถอย แม้จะเจออุปสรรคอันใด ข้าพเจ้าจะยิ้มรับกับปรากฏการณ์แห่งความจริงที่เข้ามาด้วยความสุขุมและมั่นคง จะก้าวไป ๆ ด้วยความดีบริสุทธิ์** ให้ตั้งสัจจะกับตัวเอง

เอาละ แผ่เมตตาพร้อมกันอีกครั้งหนึ่ง...

ประวัติย่อพระอาจารย์ยันตระ อมโร

นามเดิม : วินัย ละอองสุวรรณ

ชาติกาล : วันอาทิตย์ ๑๔ ตุลาคม พ.ศ.๒๔๙๔ (ปีเถาะ)

ชาติภูมิ : บ้านต้นหาด ต.ปากพนัง (ฝั่งตะวันออก) นครศรีธรรมราช

การศึกษา : จบการศึกษาแผนกวิชาบริหารธุรกิจท่องเที่ยว วิทยาลัยเทคนิคกรุงเทพ

ก่อนเข้าสู่สมณเพศ : ใช้ชีวิตอิสระ ถือสันโดษในรูปแบบโยคี ศึกษาค้นคว้าและปฏิบัติธรรม โดยจาริกไปในที่วิเวกต่าง ๆ ประมาณ ๔ ปี

ใต้ร่มกาสาวพัสตร์ : อุปสมบทในเวลาเที่ยงคืนของวันวิสาขบูชา ตรงกับวันจันทร์ที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๑๗ ณ วัดรัตนาราม อ.ปากพนัง จ.นครศรีธรรมราช ได้รับฉายาว่า **วินัย อมโรภิกขุ** ตลอด ๑๘ พรรษาที่ผ่านมา ถือธุงควัตร ออกจาริกโปรดญาติโยมทั้งในประเทศและต่างประเทศ

สถานที่จำพรรษา ปี ๒๕๓๔ : สำนักป่าสุญญตาราม อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี

สถานปฏิบัติธรรม

สำนักป่าสุญญตาราม
บ้านเกริงกระเวีย ต.ปรังเผล
อ.สังขละบุรี
กาญจนบุรี ๗๑๐๐๐

วัดป่าถ้ำวัวสุญญตาราม
บ้านแม่สุยะ ต.ห้วยผา
อ.เมือง
แม่ฮ่องสอน ๕๘๐๐๐

วัดทรัพย์จันทร์ (สุญญตาราม)
ต.นายายอาม
อ.ท่าใหม่
จันทบุรี ๒๒๑๖๐

สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมลีลา
คลอง ๑๔ รังสิต
ต.บางปลากด
อ.องครักษ์
นครนายก ๒๖๑๒๐

สุญญตาราม เขาเทียมป่า
๑๗๘ หมู่ที่ ๒ ต.เขาพระทอง
อ.ชะอวด
นครศรีธรรมราช ๘๐๑๘๐

สุญญตาราม บันดานูน
Suññataram Forest Monastery Inc.
P.O. Box 67
Lot 13, Teudts Road
Bundanoon, NSW. 2578
AUSTRALIA
โทร. 001-61-48-844262

สุญญตาราม เดนมาร์ก
Ishøj Strandvej 87
2635 Ishøj
DENMARK

มูลนิธิธรรมลีลา

โดย คณะศิษย์พระอาจารย์ ยันตระ อมโรภิกขุ

มูลนิธิธรรมลีลาจัดตั้งขึ้นในปี พ.ศ.๒๕๒๗ ด้วยกุศลเจตนาของคณะศิษย์ชาวจันทบุรีและตราด เพื่อถวายเป็นอนุสรณ์และเป็นอาจาริยบูชาแก่*พระอาจารย์ยันตระ อมโร* ซึ่งพระอาจารย์ได้อนุโมทนาและเมตตาตั้งชื่ออันเป็นสิริมงคลให้ โดยมี *นายบุญนาค สายสว่าง* (ผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรีในขณะนั้น) เป็นประธานมูลนิธิฯ คนแรก และประธานมูลนิธิฯ คนปัจจุบัน คือ *พล.ร.อ. สมัคร สายวงศ์* คณะกรรมการบริหารงานมูลนิธิฯ ทุกคนเป็นผู้ที่เคารพศรัทธาในปฏิปทาของพระอาจารย์มาเป็นเวลานาน ได้พยายามดำเนินงานให้เป็นไปตามเจตนารมณ์และความประสงค์ของพระอาจารย์มาโดยตลอด

มูลนิธิธรรมลีลามีวัตถุประสงค์หลักเพื่อการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้แผ่ไกลไปในทุกสารทิศ และดำเนินงานตามเจตนารมณ์และปฏิปทาอันงดงามของพระอาจารย์ยันตระ อมโรภิกขุ นอกจากนั้นยังมีวัตถุประสงค์ทั่วไปเพื่อช่วยเหลือภิกษุ-สามเณรผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ตลอดจนให้ความร่วมมือกับองค์การกุศลอื่น ๆ เพื่อสาธารณ-ประโยชน์ด้วย

มูลนิธิธรรมลีลามีโครงการดำเนินงานหลายโครงการ อาทิเช่น โครงการพิพิธภัณฑ์เทปธรรมะของพระอาจารย์ยันตระ โครงการเทปธรรม-ทาน โครงการพิพิธภัณฑ์วิดีโอเทป โครงการหนังสือธรรมทาน ฯลฯ เป็นต้น

สำหรับการจัดพิมพ์หนังสือธัมโมวาทของพระอาจารย์ยันตระ อมโรภิกขุ เพื่อแจกเป็นธรรมทานนั้นได้เริ่มจัดพิมพ์เป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ.๒๕๒๙ หนังสือฉบับแรกที่จัดพิมพ์คือ สายทานแห่งธรรม และหลังจากนั้นก็ได้มีการจัดพิมพ์หนังสือแจกเป็นธรรมทานในโอกาสต่าง ๆ ทุกปี อาทิเช่น ธารธรรม ธรรมชาติสอนธรรม ธรรมข้ามโลก ยันตราจาริก รอยจาริก อุทยานธรรม Heart Blossom, The Path of the Sun เป็นต้น ซึ่งนับถึงปัจจุบัน มูลนิธิฯ จัดพิมพ์หนังสือแจกเป็นธรรมทานแล้วเป็นจำนวนกว่า ๑๐ เรื่อง และเผยแพร่ไปยังวัด โรงพยาบาล ห้องสมุด โรงเรียน มหาวิทยาลัย เรือนจำ และประชาชนทั่วไป

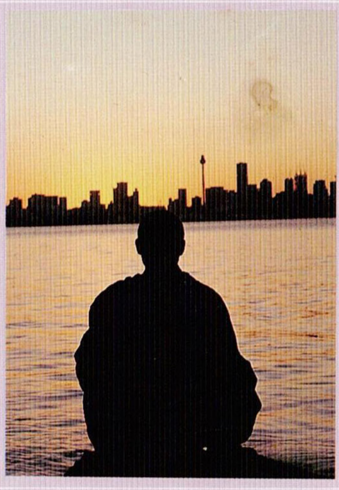
❀ ❀ ❀

การเผยแพร่ธรรมะในรูปแบบต่าง ๆ อาตมามีเจตนาให้เป็นไปด้วยความบริสุทธิ์ การพิมพ์หนังสือ บทความ รูปภาพ หรือสื่อธรรมะใด ๆ ให้จัดทำเพื่อแจกเป็นธรรมทานแต่ประการเดียวเท่านั้น

อาตมาขออนุโมทนา และขอมอบให้มูลนิธิธรรมลีลาเป็นผู้ดูแลลิขสิทธิ์เกี่ยวกับหนังสือ เทป วิดีโอ และสื่อธรรมะใด ๆ ของอาตมาตามที่ขอมา

(พระวินัย อมโรภิกขุ)

๘ พฤศจิกายน ๒๕๓๔



For free distribution